

# Mutig ins Alter

Eine Veranstaltungsreihe für alle ab 50

Foto: wayhomestudio on Freepik



FILM

VORTRÄGE

BERATUNG

IDEENWERKSTATT

16.10.–9.11.2024

im Seehäusl, Am Seefeld 1, 82234 Weßling



Unser Programm für Mutig ins Alter  
Ohne Anmeldung. Eintritt ist frei. Spenden erbeten.

- Mi. 16.10.24; 15+19 Uhr **Kino-Film:** „Gestorben wird morgen“ – Kann das Alter Glück sein?
- Fr. 18.10.24; 19 Uhr **Aktiv bleiben – aktiv werden – Gesellig und aktiv:** Weßlinger Vereine und Institutionen präsentieren ihre Angebote von Sport, Kultur, Bildung bis Soziales
- Di. 22.10.24, 19 Uhr **Vortrag:** Patientenverfügung – Sinnvolle Vorsorge für jeden
- Mo. 28.10.24, 19 Uhr **Vortrag:** Erbrecht/Letzter Wille/ Testament/Schenkung
- Mi. 30.10.24, 18.30 Uhr **Ideenwerkstatt:** Lebenskonzepte im Alter – Selbst Ideen entwickeln
- Di. 05.11.24, 19 Uhr **Vortrag:** Demenz – Vorbeugen und begleiten
- Do. 7.11.24, 19 Uhr **Vorträge:**  
– Pflege zuhause  
– Hilfe- und Unterstützungsangebote  
– Alltagsbegleiter – Helfen und geholfen werden
- Sa. 09.11.2024, 10–14 Uhr **Großer Info- und Beratungstag „Mutig ins Alter“** zu vielen Themen des Älterwerdens



Platzreservierungen sind nicht möglich.  
Es stehen ca. 40 Sitzplätze zur Verfügung.  
Kommen Sie frühzeitig.

# Herzlich willkommen zu unserer Veranstaltungsreihe **Mutig ins Alter**

Eine Veranstaltungsreihe für alle ab 50

**Mutig ins Alter** möchten wir wohl alle gehen.

Noch fühlen wir uns fit, aktiv und gesellschaftlich gut eingebunden, unseren Angehörigen geht es gut und viele leben noch selbst bestimmt. Ab 50 ändert sich das allmählich. Körperliche und geistige Probleme und Krankheiten schleichen sich in unser Leben, Angehörige benötigen zunehmend Hilfe, Mobilität und Wohnanforderungen verändern sich, Fragen tauchen auf:

- Wie soll das Leben im Alter aussehen?
- Was kann ich selbst tun, um aktiv, unabhängig und selbst bestimmt zu bleiben?
- Welche rechtlichen Vorkehrungen sollten getroffen werden?
- Wie und wo möchte ich wohnen?
- Was tun bei Beeinträchtigungen, Erkrankungen (z.B. Demenz) und Pflegebedürftigkeit?
- Welche Probleme sind zu erwarten, wenn ich nicht mehr mobil ist?
- Wo gibt es Hilfe, welche Unterstützungen bieten Land und Kommunen?

Die NBH hat für die Veranstaltungsreihe „Mutig ins Alter“ ein vielfältiges 4-wöchiges Programm zusammengestellt. Kompetente Referenten und Fachleute informieren in Vorträgen, eine Ideenwerkstatt bietet die Gelegenheit neue Konzepte für das Leben im Alter in Weßling mit zu entwickeln, ein großartiger Kinofilm zeigt Einblicke in alternative Lebenskonzepte und ein abschließender Info- und Beratungstag gibt nochmal die Möglichkeit, sich umfangreich und kompakt zu informieren und beraten zu lassen.

**Viel Spaß dabei!**

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist nicht notwendig. Um die Veranstaltungsreihe zu finanzieren, freuen wir uns sehr über Ihre Spenden. Und einen ganz herzlichen Dank an alle Mitwirkenden!

Mittwoch 16.10.24, 15 und 19 Uhr

Film: „Gestorben wird morgen“ –  
Kann das Alter Glück sein?

Zur Einführung in die Themenreihe zeigen wir den Kino-Film:  
„Gestorben wird morgen“ – Kann das Alter Glück sein?

In Sun City, wo der Tod bereits um viele Ecken schleicht, lautet die Antwort: Ja! Mit der richtigen Haltung schon!

Sun City ist eine am Reißbrett entworfene Stadt in Arizona, nur für Senioren. Der Film handelt von Menschen, die sich trotz ihrer Krankheiten, Verluste und ihres hohen Alters mit Elan und Freude ins Leben stürzen.

**Dauer: 74 Minuten.** Es gibt 2 Vorführungen, um 15 Uhr und um 19 Uhr, jeweils gerne mit anschließender Diskussion.

Die Regisseurin und Autorin  
Susan Gluth ist angefragt  
und wird evtl. anwesend sein.



Freitag 18.10.2024, 19 Uhr

**Themenabend: Aktiv bleiben – aktiv werden  
Gesellig und aktiv**

Weßlinger Vereine und Institutionen präsentieren  
ihre Angebote von Sport, Kultur, Bildung bis Soziales.

---

Schon bevor es in den Ruhestand geht, überlegen heutzutage viele Menschen, was nach dem aktiven Arbeitsleben das Leben bereichern kann und soll. Erwiesenermaßen bleiben Menschen viel länger gesund und fit, wenn sie Körper, Geist und Seele in Bewegung bringen und halten. Wichtig sind dabei natürlich auch soziale Bindungen und Freundschaften.

Dieser Abend soll Ihnen Anregungen und einen Überblick geben, was in Weßling alles (an)geboten wird, um Ihnen dabei zu helfen. Sei es, um an Aktivitäten teilzunehmen oder selbst in Vereinen oder Institutionen aktiv zu werden.

Sie werden staunen, wie reichhaltig das Angebot direkt vor Ihrer Haustür ist!

---

**Dauer: ca. 1,5 Stunden**



Dienstag 22.10.24, 19 Uhr

**Vortrag: Patientenverfügung –  
Sinnvolle Vorsorge für jeden**

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können?

---

Welche Vorsorge müssen wir treffen, um im Fall von Unfall, Krankheit und Alter unsere Selbstbestimmung zu bewahren? Ab welchem Alter ist es sinnvoll, eine Patientenverfügung zu haben? Wer entscheidet für mich, wenn ich es nicht mehr kann? Was hält mich bisher davon ab, eine Patientenverfügung zu unterschreiben?

Dr. med. Dirk Hagena, Vorstand im Verein für Betreuungen im Landkreis Starnberg, hat sich freundlicherweise dazu bereit erklärt, diese Fragen in einem Vortrag zu beantworten.

---

**Dauer: ca. 45 Minuten**, mit anschließender Fragerunde

---

**Dr. Dirk Hagena, Internist, Betreuungsverein Weßling**



**Montag 28.10.2024, 19 Uhr**

**Vortrag: Erbrecht/Letzter Wille/  
Testament/Schenkung**

*Beim Erben hört der Spaß auf, sagt man.*

Die richtige Nachlassplanung ist entscheidend, um Konflikte zu vermeiden und den eigenen Willen über das Lebensende hinaus zu sichern.

Dieser kompetente Vortrag beleuchtet die Kernelemente: Testament, Erbvertrag und Schenkung. Er erklärt die Bedeutung einer bewussten Vermögensübertragung, die Risiken der gesetzlichen Erbfolge und die Möglichkeiten, durch gezielte Planung Steuervorteile zu nutzen und familieninterne Streitigkeiten zu minimieren.

---

**Dauer: ca. 1 Stunde**, mit anschließender allgemeiner Fragerunde  
Bei individuellen Fragen sollten Sie direkt mit RA J.P. Schlichtig einen Termin vereinbaren.

---

**Referent: Rechtsanwalt Joachim Peter Schlichtig**



**Mittwoch 30.10.2024, 18.30 Uhr**

**Ideenwerkstatt: Lebenskonzepte  
im Alter**

**Alternative Wohn-/Lebenskonzepte, Wohnen im Alter,  
Aktivitäten (Sport, Kultur, soziales Engagement), Mobilität und Verkehr**

---

Das sind Themen, die uns auch in WeBling beschäftigen. Was kann man selbst gestalten, wofür braucht man Unterstützung von Kommune/Staat? Kann ich es mir auch im Alter leisten, in WeBling zu wohnen?

Deshalb laden wir Sie zu dieser Ideenwerkstatt ein. In drei Themenbereichen können Sie mit diskutieren, notwendige Veränderungen aufdecken, neue Lösungen für WeBling mit entwickeln und Ergebnis offen Ihre Ideen sprudeln lassen.

Sie werden von Fachleuten aus allen Themenbereichen begleitet.  
Auch der neu gewählte Seniorenbeirat wird teilnehmen.

---

**Dauer: ca. 3 Stunden**

**Dienstag 05.11.24, 19 Uhr**

**Vortrag: Demenz – Vorbeugen und begleiten**

**Dieses Thema wird uns leider alle in Zukunft immer häufiger begegnen.**

---

Mit der Diagnose Demenz entstehen bei Betroffenen und Angehörigen viele Fragen. An diesem Abend wird Ihnen durch die Ilse-Kubaschewski-Stiftung Starnberg vermittelt, was Demenz ist und welche Beratungs-, Unterstützungs- und Betreuungsmöglichkeiten es in Ihrer Nähe gibt.

Gerne können im Anschluss an den Vortrag allgemeine Fragen zum Thema Demenz besprochen werden.

---

**Dauer: ca. 1 Stunde**, mit anschließender Fragerunde

---

**Referentin: Corinna Bürner, Bereichsleitung Fürsorge im Alter ,  
Ilse-Kubaschewski-Stiftung, Starnberg**

**Donnerstag 7.11.24, 19 Uhr**

## **Vorträge: Pflegebedürftigkeit und Hilfe- und Unterstützungsangebote, Alltagsbegleiter**

**Vorträge:**

- Pflegebedürftigkeit und Einstufung in einen Pflegegrad, Pflegeleistungen und Hilfeangebote
- Konkrete Hilfeangebote der Nachbarschaftshilfe Weßling und des Landkreises
- Alltagsbegleiter

---

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko, hilfe- bzw. pflegebedürftig zu werden. Durch frühzeitige Beratung und Beschäftigung mit der Thematik können wir Weichen stellen, um vorbereitet zu sein. Wir stellen uns in dieser Veranstaltung folgende Fragen:

Was bedeutet Pflegebedürftigkeit? Wie bekomme ich einen Pflegegrad?  
Welche Leistungen stehen mir von der Pflegekasse zu und wo erhalte ich Beratung?  
Welche Hilfe- und Unterstützungsangebote gibt es konkret vor Ort?

**Alltagsbegleiter:**

Die Alltagsbegleiter bieten für Mitglieder der Nachbarschaftshilfe ehrenamtliche Hilfe und Unterstützung für Pflegebedürftige im Alltag, die noch daheim leben. Durch regelmäßige Kontakte entstehen Vertrautheit, Lebensqualität und Freude am Leben. Wir informieren Sie über dieses Angebot – sowohl für Pflegebedürftige, als auch für interessierte ehrenamtliche Mitarbeiter! Mit anschließender Möglichkeit für kurze Einzelgespräche.

---

**Dauer: ca. 1,5 Stunden** inkl. Fragen und Diskussion

---

**Referentinnen: Sonja Herrmann, Fachstelle für pflegende Angehörige (westl. Landkreis); Julia Hager, Leitung der Tagespflege, examinierte Krankenschwester, Fachkraft Palliativ Pflege; Eva Laßmann, Leitung Alltagsbegleiter der NBH Weßling**

**Samstag 9.11.24, 10–14 Uhr**

## **Großer Info- und Beratungstag „Mutig ins Alter“ zu vielen Themen des Älterwerdens**

**Lassen Sie sich zu vielen Themen des Älterwerdens kompakt informieren und beraten**

---

Im gesamten Seehäusl haben wir für Sie – insbesondere für Menschen ab 50 – eine große Auswahl an „Beratungs- und Informationsinseln“ zusammengestellt. An diesem Tag können Sie sich kompakt und umfangreich zu vielen Themen des Älterwerdens informieren.

Es stehen zahlreiche Fachleute für Ihre Frage zur Verfügung, ortsansässige Vereine und Institutionen bieten Hilfe und Informationen beim Älterwerden an.

Unter anderem haben zugesagt: Nachbarschaftshilfe Weßling, Alltagsbegleiter, Seniorenbeirat, Pflegestützpunkt des Landkr. Starnberg, Tagespflege der NBH Weßling, VHS Gilching, SC Weßling, Ilse-Kubadschewski-Stiftung, usw.

Wenn Sie eine intensivere Beratung benötigen, können wir Ihnen gerne die Kontaktdaten der Beratungseinrichtungen weiterleiten. Sprechen Sie uns gerne an.

---

**Dauer: 10–14 Uhr**



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Nachbarschaftshilfe Sozialdienst Weßling /  
Hochstadt / Oberpaffenhofen e.V.  
Am Seefeld 1  
Telefon: 08153 3700  
E-Mail: [info@nbh-wessling.de](mailto:info@nbh-wessling.de)  
[www.nbh-wessling.de](http://www.nbh-wessling.de)